

情報 Information

つるぎ町役場電話番号
市外局番0883

- 町役場本庁 62・3111
- 支所・出先機関**
- 半田支所・公民館 64・3111
 - 一字住民窓口センター 67・2111
 - 保健センター 62・3313
 - やすらぎ苑 64・4182
 - デイサービス平野 62・2820
 - 百寿荘 67・2223
 - 教育委員会 62・2331
 - 貞光公民館 62・2074
 - 一字公民館 67・2803
 - シルバー学園 62・3181
 - 道の駅貞光ゆうゆう館 62・3121
 - 半田病院 64・3145

その他

- 社会福祉協議会 62・5073
- 美馬西部消防署 63・2214
- 〃 一字出張署 67・2938
- 美馬警察署つるぎ交番 62・3110
- 美馬環境整備組合 52・2496
- 阿波半田年金事務所 62・5350
- 美馬地区消費生活センター 53・1541

令和6年度 集団検診などのお知らせ

問・固 町保健センター ☎ 62・3313

集団検診などを次のとおり実施します。年1回のがん検診が、がんの早期発見・早期治療につながります。5月10日(金)までに町保健センターへお申込みください。

集団検診日程表

検診月日	場 所	受 付 時 間	検診項目
6月11日(火)	一字住民窓口センター(つるぎの宿岩戸)	8:30~10:30	胃がん検診・肺がん・結核検診 大腸がん検診 特定健診・ヤング健診 ピロリ菌検査 肝炎ウイルス検査
6月16日(日)	町保健センター	8:00~11:00	
6月17日(月)	町役場半田支所	8:30~10:30	
6月18日(火)	町役場半田支所	8:30~10:30	
6月25日(火)	町保健センター	8:30~11:00	
	町保健センター		

※特定健診とヤング健診の内容は、身体測定・血圧測定・血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・尿酸・貧血)・尿検査・心電図検査(ヤング健診は対象となった方のみ)・医師の診察です。

※検診時間は一人一人異なります。検診日の約1週間前に届く「検診のご案内」をご覧ください。

対象者および自己負担金(令和6年4月1日~令和7年3月31日までに対象年齢に達する方)

項 目	自己負担金	対象年齢など
胃がん検診	1,000円	40歳以上
肺がん・結核検診(X線撮影のみ)	300円	40歳以上
X線撮影+喀痰検査	800円	50歳以上で問診において該当となった方
大腸がん検診	500円	40歳以上
特定健診	無 料	40~74歳のつるぎ町国民健康保険加入者(令和6年4月1日時点から継続して加入している方)
	保険者からの通知に記載の料金	社会保険被扶養の方で、特定健診受診券をお持ちの方
ヤング健診	1,000円	20~39歳
ピロリ菌検査	無 料	20~39歳で過去にピロリ菌検査を受けた事がない方
肝炎ウイルス検査	700円	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けた事がない方

つるぎ町ヘルスマイトのおすすめレシピ 毎月24日は「にし阿波・野菜食べようデー」 1人1日350gの野菜を食べましょう

豆腐の炊き込みごはん



エネルギー	331kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	5.2g
炭水化物	60.6g
食塩相当量	1.2g

材料(2人分)	作 り 方
米 1合 絹ごし豆腐 200g	① 米は洗ってザルにあげて水気を切り、炊飯器に入れて④を加え、豆腐をのせて炊飯する。 ② 万能ネギは小口切りにし、のりはちぎる。 ③ 炊き上がったら、ごま油を加えてざっくり混ぜる。 ④ 茶碗に盛り、②をのせてしょうゆを半量ずつかける。
酒 大さじ1/2	
④ 塩 小さじ1/4	
水 180ml	
万能ネギ 2本(10g)	
のり 1/2枚	
ごま油 小さじ1/2	
しょうゆ 小さじ1	

ヘルスマイトからの一コマ

低栄養予防のために、主食にもタンパク質(豆腐)を取り入れてみましょう。

お知らせ

●就業支援の案内

徳島県母子寡婦福祉連合会では、徳島県から委託を受け、ひとり親家庭などの自立と生活の安定を図るための就業支援講習会を開催しております。詳細につきましてはウェブサイトをご確認ください。

●受講対象者

ひとり親家庭の母・父および寡婦(婚姻の実態は失われているが、やむを得ない事情により離婚の届出を行っていない方を含みます)

●内容および申込期限

◇介護職員初任者研修講習会(6月10日)まで
◇介護職員初任者研修講習会(徳島会場) 10月21日(月)まで
※受講料は無料、ただしテキスト代は本人負担となります。

申込方法

メール・ウェブサイト

ト・電話・FAXでお申込みください。

申・固

徳島県母子寡婦福祉連合会 ☎ 088・654・7852
ウェブサイト
<https://bjcenter.jp/course/>



▲母子寡婦福祉ウェブサイト

●あなたの素敵な出会いと幸せな結婚を応援します

徳島県から委託を受けた公的センター「マリッサとくしま」では、マッチング(お見合い)、イベント、セミナー、相談会など、



▲マリッサとくしまウェブサイト

イベント

●藍染め体験

徳島伝統の藍染めを気軽に楽しんでみませんか? 藍染めを愛する布川先生が丁寧に教えてくれます。好きな素材を2点まで持ち込みOK! 会場で染めるものを購入することもできます。

日時

5月27日(月)
① 10時~12時 ② 13時~15時
※雨天の場合は6月3日(月)に延期

場所

穴吹農村環境改善センター

講師

布川妙子氏

定員

各回20人限定

※初めての方優遇

受付開始 4月25日(木)10時~

参加費 1人1,000円(染料代)十商品購入代

申・固 美馬ファミリー・

サポート・センター
☎ 0883・53・1108

●裁判所見学会

裁判所にもっと親しんでいた方がいい、見学会を開催いたします。司法に対する理解と、法を身近に感じるきっかけにしたいだけならば幸いです。皆さまのご参加をお待ちしています。

開催日時

5月20日(月)
15時~16時30分
受付14時30分

集合場所

徳島県地方裁判所 1階玄関ロビー(徳島市徳島町1丁目5-1)

対象者

小学4年生以上の学生および一般の方

※小学生は保護者の同伴可

定員

30名

参加費

無料

申込期限 5月13日(月)9時
申込方法 次のウェブサイトからお申込みください。

<https://forms.office.com/r/NtV6T6m6yd>

申・固 徳島地方裁判所

☎ 088・603・0111



▲裁判所見学会申込みフォーム

募集

●西部テクノスクール IT技能科2受講者募集

期間

7月17日(水)~10月16日(水)

募集

5月16日(水)~6月20日(木)

会場

(有)プロボーザル脇町校 (美馬市脇町大字脇町537-6)

定員

15名

料金

無料

対象 離転職者で、ハローワークから受講あつせんを受けた方

申込方法 ハローワーク美馬 ☎ 0883・52・8609

(美馬市脇町大字猪尻東分5)

あなたの骨は大丈夫？

ご親族や知り合いの高齢者が転倒や尻もちをついたことで骨折されたことはありませんか？

転倒による骨折で多いのは大腿骨頸部(脚の付け根)骨折です。この骨折により寝たきりとなり筋力の低下、心肺機能の低下、床ずれ、抑うつ、認知症などが引き起こされます。また、尻もちや重いものを持ち上げる動作がきっかけで起こりえるのが椎体(ついたい)の圧迫骨折です。この骨折により椎体の変形や円背となり、肺やお腹が圧迫され、心肺機能の低下や消化器疾患などを引き起こすようになり、生活の質、日常生活動作を低下させます。



これらの骨折の原因は骨の老化である**骨粗しょう症**です。

骨粗鬆症とは・・・骨の新陳代謝のバランスが崩れ、骨の中がスカスカの状態となります。骨の強度が低下する病気で、その原因は加齢、閉経後の女性、過度のダイエット、運動不足、喫煙者、過度の飲酒、糖尿病や慢性腎臓病、家族歴などです。

骨の状態を知る

骨折の診断はレントゲン検査やMRI検査などが有用ですが、骨折する前に骨の状態を知る検査に骨密度検査があります。

骨密度検査には様々な方法がありますが、**腰椎と大腿骨近位部をX線を使ったDXA(デキサ)法**で検査することが最も信頼性が高いとされています。



骨を鍛える

生涯を通じて減少する骨強度を生活の質や、日常生活動作の低下の負の連鎖に入る前から最小限に抑える生活習慣が大切です。

- 適切な運動とバランスの良い食事を無理せず継続的に行うこと。
- 骨粗鬆症と診断された方には生活習慣の改善とお薬が有用。
- 定期的に骨密度を測定し、骨の状態を把握しましょう。



☆来月のテーマ☆ 「悩みの9割は人間関係」

☎ つるぎ町立半田病院 糖尿病チーム ☎ 64・3145

子どもを性暴力被害から守るために ～考えよう 子どもの人権～

●子どもが被害に遭う性暴力の現状

内閣府が若年層(16～24歳)を対象に行った性暴力被害調査から、4人に1人以上が何らかの性暴力被害に遭っていること、インターネットやSNS・スマートフォンなど情報ツールを用いた性暴力被害者の約半数が高校生であること、また、加害者の多くは身近な人であることなどの実態が明らかになりました。

●本人が望まない性的なことはすべて性暴力！

【子どもの性暴力被害とは】

- 下着姿や裸の写真をスマートフォンで撮られた、SNSで送るよう強要された ○服を脱がされた
- 着替え、トイレ、入浴をのぞかれた ○抱きつかれた、キスされた ○痴漢に遭ったなど

●子どもの変化に早く気付くためには

被害による動揺や傷つきから、心身の不調や行動の変化が起こり、問題行動とも取れるサインを示すことがあります。「どうしてこんな言動をするのか?」と、行動の原因を考えることが、子どもへの理解や適切な対応につながります。

- からだの変化 体調不良(頭痛、腹痛、吐き気、発熱、倦怠感など)が見られるなど
- こころの変化 過剰に甘えようとする、情緒不安定になるなど
- 行動面の変化 過剰な性的言動が目立つ、性的なことを避けるなど

●子どもが性暴力被害に遭ったときの対応

子どもが性暴力被害に遭ったという事実は受け入れがたく、信じられない気持ちになるのは当然のことです。事実を知ったとき、話を適切に聞くポイントを知っていると、子どもが安心して話をすることができます。

【子どもの話を適切に聞くポイント】

- ①プライバシーが守られ、子どもが安心できる場所と時間をつくる。
- ②子どもが話す事実を受け止める。

子どもが話したことを否定したり、責めたりしない。
話しながらないときは、根掘り葉掘り聞かない。
誘導的な質問はしない。

子どもの回復には、気持ちに寄り添った大人のサポートが必要です！

- ③感情的にならないように気を付ける。
- ④「話してくれてありがとう。あなたは悪くない」と伝える。

●性犯罪・性暴力に関する相談窓口

被害に遭った、あるいは、被害に遭ったかと思った場合は、迷わず相談してください。

- 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター「よりそいの樹とくしま」

※24時間受付 無料 ☎#8891(はやくワンストップ)

- 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省) ※24時間受付 無料 ☎0120-0-78310

- 性犯罪被害相談(警察) ※24時間受付 無料 ☎#8103

- 性暴力に関するSNS(チャット)相談「Cure time(キュアタイム)」(内閣府)
※17:00～21:00受付



性暴力に関するSNS(チャット)相談

※徳島県教育委員会 社会教育における人権教育資料(VI)「子どもを性暴力被害から守るために～考えよう 子どもの人権～」より一部抜粋して作成

編集・発行 つるぎ町・つるぎ町人権教育推進協議会(町教育委員会内) ☎ 62・2331 FAX 62・2412

祝100歳 井川ユキ子さん(半田字白石)

3月18日、井川ユキ子さん(半田字白石)が100歳の誕生日を迎えられました。祝状、花束などが贈られ、施設の皆さまから祝福されました。優しい性格の井川さんは、困っている人がいると率先して助けあげられているそうです。施設から誕生日ケーキと歌のプレゼントをいただくと、笑顔でローソクに息を吹きかけていました。施設の皆さんから祝福された井川さんは、「優しい言葉に支えられ、皆さんに元気もらい過ごせています」と感謝の言葉を述べられていました。これからもお元気で過ごされますようご祈念申し上げます。



▲井川ユキ子さん(写真中央)

つるぎこども食堂開催

2月23日(金)、貞光中央公民館で「つるぎこども食堂」が開催され、約30名の子どもや保護者が参加しました。中学生以下は無料、高校生以上は300円で、カレーやデザート、ポップコーンが提供され、輪投げやボーリングなどのゲームコーナーもありました。参加した中学生は「とてもおいしかった。いろんな人と話ができよかった」と話してくれました。つるぎこども食堂代表の河井理砂さん(半田字田井)は「こども食堂は困っている方が行く場所と思われがちですが、私たちは子どもや保護者のための居心地の良い居場所として開催しています。『ちょっと食べに行ってみよう』という感じで、気軽に来てくれると嬉しいです」と話してくれました。



▲皆さんおいしく食べていました。

入学・卒業生数一覽

※令和6年3月31日現在

令和5年度卒業生数(人)

小学校	男	女	計
半田	12	5	17
貞光	19	13	32
太田	1	1	2
小学校計	32	19	51

中学校	男	女	計
半田	3	4	7
貞光	10	12	22
中学校計	13	16	29

在校生・園児数(人)

小学校	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
半田	14	17	12	30	19	16	108
貞光	19	16	19	29	19	19	121
小学校計	33	33	31	59	38	35	229

中学校	1年	2年	3年	計	幼稚園	4歳	5歳	計
半田	14	21	22	57	半田	9	13	22
貞光	39	18	28	85	貞光	14	20	34
中学校計	53	39	50	142	幼稚園計	23	33	56

人のうごき

(敬称略/3月11日~4月10日届出分) 届出の際にご了承いただいた方を掲載しています。

おくやみ

秦 喜代子 (101) 貞光字町
石井 民子 (91) 半田字東久保
清水 治雄 (89) 貞光字馬出
田野 一夫 (78) 一字字久敷
能仁 勇 (82) 貞光字西浦
武岡健次郎 (85) 半田字葛城
井上ヨメ子 (97) 半田字西久保
眞鍋 正夫 (77) 半田字上蓮

こんにちは赤ちゃん

三男 栗飯原 春瑠 一字 孝将・彩香 3月12日生まれ

ご結婚

吉岡 和敏 東みよし町
西岡 佑子 半田字小野
市原 成人 半田
西岡 沙羅 美馬市脇町

企業版ふるさと納税

株式会社ダイフジ (大阪府豊中市)

まちの人口

3月31日現在

転入 13人 出生 1人
転出 33人 死亡 22人

総数 7,531人
男性 3,548人
女性 3,983人
世帯数 3,836戸

みんなのひろば

広報によせられた意見やイラスト、写真などの紹介コーナー

おたより紹介

俳句・短歌・川柳

プランや休校式の校庭に
杖を引き近所の桜見に行かん
PN きはちす
沿線の ゆれる葉ボタン
バレリーナ PN すみれ
車降り
見上げる桜 ソラの道
PN ドライブイング
春の日に
会った子犬は 老犬に
PN もう14年
ありがとう
楽園太田 小学校
花咲きみだれ 人清らかに
PN ラ・フランス

王子様
トロッコ応援 ありがとう
やさしく明るく もつ幼稚園
PN マーガレット
鳴くモブに 防災の心 教えら
れ 地域単位で 命を守る
PN ふくちゃん

JR四国観光列車『藍よしのがわトロッコ』春の運行が始まりました。土・日・祝日の通常便と外国からのお客さまを乗せた臨時便も予定されています。菜の花や桜、緑あふれるつるぎ路を楽しんでいただきたいです。私達はトロッコ王子様を中心にフォーメーションを整え美しく明るくおもてなしを心がけています。地元太田小学校の児童や先生が参加してくださった日々が懐かしいです。有り難うございました。この歓迎イベントの様子はJR四国の紹介動画やつるぎ高校生制作のCMや乗客の方の動画に掲載されています。まず前期は7月7日まで実施します。皆さまご協力よろしくお願ひいたします。
太田女性会代表 横田英子



▲4月5日、半田安公園に多くの方が花見に訪れていました



▲4月5日、旧永井家庄屋敷前広場の桜が満開に咲いていました



▲桜堂のひょうたん桜。桜堂までの道中の桜並木も綺麗です

イラスト・写真紹介

PN 素人カメラ

広報クイズ

先月の応募は18通

問題に答えていただいた方の中から抽選で8名の方に道の駅貞光ゆうゆう館手作りジェラートペアチケット(シングル)が当たります。(広報をよく読むとわかります)

問1 太田小学校は述べ〇〇〇〇名の卒業生を送り出しました。
① 1408名 ② 1580名 ③ 1608名

問2 ○〇マークのある自転車ヘルメットは購入補助対象です。
① SGマーク ② SPマーク ③ STマーク

問3 健康フェスティバルは5月〇〇日に開催します。
① 5日 ② 12日 ③ 19日



先月のクイズ解答

問3 問2 問1
① ② ②
当選者には賞品を発送させていただきます。

はがきやメールに問1①のようにつるぎの答えと、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、町役場まちづくり戦略課まで「応募ください。」と書きたってください。
※当選者の発表は、賞品の発送を待つかえさせていただきます。
解答の他に、広報への「意見」・感想特集などのご要望やイラスト・写真・俳句・川柳などもお気軽にお書きください。
掲載の際に匿名希望の方は、ペンネームを書いてください。
メールアドレス
machizukuri@tsurugi-i-tokushima.jp

貞光地区公民館教室発表会が開催されました



三味線教室の演奏



舞踊ゆま柳会の花笠音頭



「童謡を歌う会」のコーラス

3月17日、町就業改善センターで貞光地区公民館教室発表会が、貞光中央公民館・太田公民館・端山公民館の教室により合同で開催され、教室生や地域の方々など約200名の方が参加されました。



「民謡舞踊なごみ」の舞い



太田体操とくらぶつるぎこ太極拳



「詩吟教室」詩を吟じる

会場では書道、押し絵、手芸、墨絵、生け花教室の作品展示を行い、16教室による芸能部門の発表会が行われました。

参加者は作品展示を楽しみ、芸能発表者に称賛や拍手を送り、最後に端山音頭教室生が音頭を取り、参加者全員で廻り踊りを踊り大盛況で幕を閉じました。

ゆうゆう館と吉良忌部神社で廻り踊り

3月18日、道の駅貞光ゆうゆう館で、町内の有志による「浦山廻り踊り復活させよう実行委員会」が廻り踊りの様子を撮影した写真展を開催し、初日は端山公民館の端山音頭教室生による踊りが披露されました。

「廻り踊り」は、県西部に古くから伝わる伝統行事で、床机の上で、「音頭出し」と呼ばれる歌い手が拍子木の音に合わせて唄を披露し、住民らがその周囲を回りながら踊ります。町内では10地域以上で行われていた時期もありましたが、人口減少やコ



ゆうゆう館で行われた踊りの様子

ナ禍などの影響で相次ぎ中止されています。写真展では町教育委員会が所有している昭和40年代～平成初期に浦山地区で行われた踊りの様子を撮影した写真56点が展示され、来館者が懐かしそうに見入っていました。写真展を企画した実行委員会の1人である上井茂さん(貞光字長瀬)は「地域が誇る文化が忘れられ、風化しつつある。写真展を通じて復活の機運を盛り上げたい」と話してくれました。

また3月31日に吉良忌部神社境内で同教室生による廻り踊りが奉納されました。こちらも実行委員会により企画され、吉良地域の方々による吉良のエドヒガン桜をお花見に訪れた方への湯茶の接待に合わせ行わ



端山音頭教室生と廻り踊り参加者の皆さん

れました。教室生を代表して坂口茂男さん(貞光字長瀬)にお話を聞いたところ、「天気の良い日に満開の桜の下で、廻り踊りができて、とても楽しかった。踊りが復活できたなら、いろいろなところで踊りたい」と話してくれました。さらに実行委員会から踊り奉納の提案を受けた忌部奥社世話人会会長の横野健史さん(貞光字横野)は「コロナ禍が明けて、このように地域をにぎやかにしていただきとてもありがたい。また習い事をされている方に発表の場を提供することができてうれしく思う。これもエドヒガン桜がつかない人の縁だと思う」と話してくれました。



同日、吉良忌部神社境内で吉野川市のNPO法人太鼓の楽校「太鼓一家」による太鼓演奏の奉納も行われました。

編集・発行 つるぎ町まちづくり戦略課
☎ 0883・62・3111 FAX 0883・62・4944
〒779-4195 徳島県美馬郡つるぎ町貞光字東浦1-3

https://www.town.tokushima-tsurugi.lg.jp
✉ machizukuri@tsurugi.lg.jp